



폭염

정의

- 통상 30℃ 이상의 불볕더위가 계속되는 현상이다.

구분	내용
폭염주의보	일 최고 기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
폭염경보	일 최고 기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

폭염 시 주의사항

1) 한낮의 뜨거운 햇볕은 피하기

- 얇은 옷을 헐렁하게 입고, 챙이 넓은 모자나 선크림을 발라 자외선을 차단한다.
- 실외 활동, 소풍 등이 계획되어 있다면, 취소하고 실내에서 대체활동(과한 운동은 자제)을 한다.
- 보육실을 시원하게 유지하고, 햇볕이 바로 들어오는 창문은 커튼이나 천으로 직사광선을 차단한다.
- 통학차량이 있을 경우 그늘진 곳에 주차한다.
- 준비 없이 물에 들어가거나 갑자기 찬물로 샤워하지 않는다.

2) 위생적인 생활

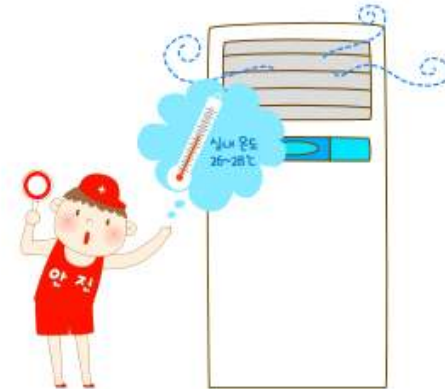
- 물은 끓이고, 음식은 익혀 먹고 날음식은 삼가 한다.
- 음식은 오래 보관하지 말고 조금이라도 상한 음식은 버린다.
- 조리 기구는 청결히 사용한다.
- 찬 음식을 자주 먹지 않는다.
- 평소 손을 자주 씻는 등 위생 습관을 철저히 한다.

3) 냉방기기를 바르게 사용

- 냉방기기를 사용할 경우 실내·외 온도차를 5℃내외로 유지한다.
- 실내 온도는 26~28℃가 적당하다.
- 장시간 에어컨을 가동할 경우 환기를 자주 시킨다.
- 에어컨, 선풍기는 사용 후 끄거나 일정시간 가동 후 꺼지도록 예약한다.
- 선풍기를 창문 쪽으로 돌려 환기를 유도한다.
- 냉방이 안 되는 실내에는 햇볕을 차단하고 맞바람이 불도록 환기시킨다.

4) 건강상태 살피기

- 더위와 관련된 질병이 있는지 건강상태를 살핀다.
- 활동 중간에 휴식시간을 갖거나 피곤해 하는 영유아는 쉬도록 한다.
- 수분을 규칙적으로 섭취한다.
- 이상증상이 있을 경우 응급조치 후 병원에 간다.
- 장기적으로 이상 증상이 발생할 경우 보육시간 단축 및 휴원 조치한다.



더위로 인해 발생하는 질병

질병	원인	증상	초기 대처는?
열경련	땀을 많이 흘렸을 때 염분이 부족해서 발생	• 근육경련 • 피부가 습하고 차가움	• 시원한 장소에 눕힘 • 이온음료 또는 소금물 섭취 • 경련이 일어난 부위 근육 마사지 ※ 경련이 멈추었다고 해서 바로 다시 움직이면 안 됨
열사병	강한 열에 장시간 몸이 노출될 때 몸의 열을 발산하지 못하여 발생	• 40℃가 넘는 체온 • 피부가 뜨거워지고 건조함 • 혼수상태, 헛소리 • 오한 • 심한 두통 • 빈맥, 빈호흡, 저혈압	• 119에 즉시 신고 • 기다리는 동안 시원한 장소로 옮김 • 옷을 시원한 물로 적시고 물, 음식을 함부로 섭취하지 않음
열탈진	땀을 많이 흘려 염분과 수분 손실이 많을 때 발생	• 땀을 많이 흘림 • 피부가 차고 젖음 • 극심한 무력감과 피로 • 창백, 근육경련 • 오심 또는 구토 • 혼미, 어지럼증 • 체온은 크게 상승하지 않음	• 시원한 장소에서 휴식 • 이온음료 또는 소금물 물에 녹여 섭취 • 시원한 물로 샤워
열사병	강한 햇볕에 장시간 노출되어 혈액의 저류와 체액과 전해질이 땀으로 과다 배출되어 발생	• 피부가 차고 젖어있으며 체온은 크게 변동 없음 • 어지럼증, 두통, 위약감 • 구역, 구토	• 시원한 장소에서 휴식, 수분 섭취
열부종	외부의 온도가 높은 상태에서 오랜 시간 서 있거나 앉아있을 때 발생	• 발이나 발목이 부음	• 시원한 장소에서 발을 높인 자세로 휴식
열실신	고열에 노출되어 혈액순환이 원활하지 않을 때 발생	• 실신(일시적인 의식소실) • 어지럼증 • 구역, 발한, 위약감 등	• 평평한 곳에 눕힘 • 이온음료 또는 물 섭취
울열증	태양열 아래 오랜 시간이 노출되었을 때 발생	• 체온은 매우 높음 • 땀이 나지 않음 • 두통, 구토 동반, 의식 저하	• 시원한 곳에서 겉옷을 벗기고 미지근한 물로 옷을 적심 • 의식이 돌아오면 물을 마시게 함 • 체온이 완전히 돌아오면 옷을 다시 입힌 뒤 담요 등으로 몸을 따뜻하게 하여 냉기를 없애 줌



관련 법규·규정

- 평가인증: 지표) 안전-계절 및 날씨 관련 놀이 안전수칙을 준수한다.



태풍

정의

- 강한 바람과 많은 비를 동반하며 고위도로 이동하는 기상현상이다.

구분	내용
태풍주의보	태풍으로 인한 강풍, 풍랑, 호우가 예상될 때
태풍경보	• 태풍으로 인한 강풍, 풍랑, 호우 등으로 인한 직접적인 피해가 예상될 때 • 풍속이 17m/s 이상 또는 강우량이 100mm 이상 예상될 때

크기 및 강도

구분(단계)	소형(3급)	중형(2급)	대형(1급)
바람(m/s)	17~24	25~32	33이상
비(mm)	100~249	250~399	400이상
풍속(m/s)	나타나는 현상		
10	우산이 뒤집어지고 날아감		
15~20	끈을 꼭 조인 등산모자가 벗겨지고 간판이 날아갈 정도여서 제대로 걷기가 어려움		
25~30	가로수와 담이 넘어질 정도(외출하면 위험)		
40	어른도 서서 걸을 수 없을 정도		
50	가로수가 뿌리 채 뽑힐 정도(외출하면 생명이 위험)		